el Popular

S/1.00

SERÁ EXCARCELADO AL IGUAL QUE 'JHON PULPO' AL ACOGERSE A BENEFICIOS PENITENCIARIOS

'GRINGASHO' SALE LIBRE

- Fue condenado a diez años en 2019 y está en penal de Challapalca.
- Sicario protagonizó actos de violencia desde los 13 años y mató a mujer embarazada.

MAICELO AL DIVÁN



- Deberá llevar tratamiento psicológico, tras perder juicio con Samantha.

POR LA HAZAÑA

- Alianza va por pase a octavos de Sudamericana ante Grêmio.

SU PENA CULMINA EN 2028, PERO SE ACOGERÍA A BENEFICIOS PENITENCIARIOS

'Gringasho' saldría libre como 'Jhon Pulpo'

LE SEGUIRÍA LOS PASOS A 'JHON PULPO' Y DEJARÍA PENAL DE CHALLAPALCA.

◆ Criminal cumple condena en penal de Challapalca desde 2019.
◆ Protagonizó actos de violencia desde los 13 años y asesinó a una mujer embarazada.

Valeria Tasso

Igual que el temible 'Jhon Pulpo', Alexander Manuel Pérez Gutiérrez, 'Gringasho', considerado en su momento el sicario más joven del país, saldría en libertad.

Durante su trayectoria criminal, 'Gringasho' protagonizó varios actos de violencia y se evadió en más de una ocasión de centros juveniles. Desde 2019 cumple condena de diez años por tenencia ilegal de armas de fuego en el penal de máxima seguridad de Challapalca en Tacna.

El programa Ocurre Ahora informó que Pérez accedería a un controvertido beneficio penitenciario similar al que habría permitido la reciente excarcelación de John Smith Cruz Arce, 'John Pulpo', presunto cabecilla de la organización criminal Los Pulpos, vinculada a casos de extorsión y sicariato en la región.

'Gringasho' cumple condena en el penal de máxima seguridad de Challapalca hasta el año 2028. Sin embargo, su defensa solicitó la redención de pena, beneficio que permite reducir años de prisión por actividades laborales o educativas realizadas dentro del penal, informó el medio.

De acuerdo con el Manual de Beneficios Penitenciarios del Ministerio de Justicia, este mecanismo podría aplicarse en su caso, ya que el delito por el que fue condenado —tenencia ilegal de armas de fuego y municiones para arma de guerra— no está incluido en la lista de delitos que excluyen dicho beneficio.



Actualmente, el interno estaría ubicado en la etapa A del régimen cerrado especial, que exige trabajar o estudiar siete días para reducir un día de condena.

TRAYECTORIA CRIMINAL

En setiembre de 2010, 'Gringasho' ingresó al centro juvenil de Trujillo acusado de asesinar a una mujer embarazada de ocho meses, delito del cual logró salir absuelto. Sin embargo, en febrero de 2011 asesinó a tres miembros de una banda rival disfrazado de reciclador. Fue sentenciado a seis años como menor infractor, pero se fugó a los tres meses.

En mayo de 2012 fue recapturado en un hostal en Los Olivos en Lima, aunque volvió a escapar, esta vez del penal de Maranguita. Posteriormente, regresó a prisión y cumplió su condena de seis años hasta 2017. En 2019 fue detenido nuevamente en El Porvenir, donde fue capturado con una metralleta y municiones, siendo condenado a diez años por tenencia ilegal de armas. Actualmente, cumple esta condena en el penal de máxima seguridad de Challapalca. ▲

DETONAN EXPLOSIVO EN MEDIDOR DE GAS

Pudo ser tragedia



EXPLOSIÓN DAÑÓ FRONTIS DEL LOCAL.

Delincuentes detonaron un explosivo en un medidor de gas en un almacén de granos en la calle Lilas, en la zona de Ancieta en El Agustino.

El ataque sucedió la madrugada de ayer, cuando dos sujetos a bordo de una motocicleta llegaron hasta la fachada del local y colocaron un artefacto explosivo, que destruyó parte del frontis de la vivienda y dañó gravemente el medidor de gas natural.

Los propietarios del almacén denunciaron ante la Dirección de Investigación Criminal (Dirincri) que vienen siendo víctimas de amenazas extorsivas. Según detallaron, los delincuentes exigen el pago de 30 mil soles. "Hace tiempo hicimos la denuncia a la Policía y no hacen nada", dijo el dueño del establecimiento. ▲

EXTORSIONABA A TRANSPORTISTAS

'Pestañita' es capturado



ERA EL TERROR DE CONDUCTORES EN HUAYCÁN.

La Policía capturó al venezolano Orlean Antonio Bello Sifontes (28), 'Pestañita', acusado de extorsionar a transportistas de Huaycán en Ate.

El detenido fue intervenido en un operativo encubierto en la av. 15 de Julio, tras varios meses de seguimiento.

Según la División de Robos de la Dirincri, 'Pestañita' forma parte de la banda criminal Los lechosos del sur y se daba el lujo de grabar sus ataques para intimidar a los transportistas. ▲

el Popular | Miércoles 23 de julio del 2025 | Año 40 | Nº 14.971 | Director (i): Carlos Salinas Guerrero | Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A. | Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

Y ROBAN CAMISETA CON LA QUE FUE ENTERRADO

Profanan tumba de hincha de Alianza Lima en VMT

✚ Familiares de difunto atribuyen ataque a barristas de Universitario.

Ivett Meza


ATAQUE SERÍA POR DISPUTA ENTRE HINCHAS DE AMBOS EQUIPOS.

La tumba de un joven hincha de Alianza Lima fue profanada en Villa María del Triunfo, pocas horas después de su entierro. La familia denuncia que, además de destruir su nicho, le sustrajeron la camiseta del equipo con la que había sido sepultado.

El hecho ocurrió el domingo 13 de julio, cuando la familia de Jairo Espinoza Huamaní (28), después de haberle dado cristiana sepultura en el cementerio Nueva Esperanza, recibió una llamada alertándola sobre lo sucedido.

"Cuando dejamos enterrado a mi hijo, nos llamaron a las 10:00 de la noche. Los chicos publicaron que fueran a recoger el cuerpo porque está tirado en el suelo [...] encontramos a mi hijo con su cajón roto. Le quitaron su polo de la Alianza con el que lo habíamos enterrado", relató la madre para Latina.

Según la progenitora del fallecido, los responsables serían dos hermanos que fueron detenidos el jueves 17 de julio. Aseguró que ambos son barristas del club Universitario de Deportes y que tanto el crimen, la profanación como el robo de la camiseta de su hijo, estarían relacionados con una disputa entre hinchas de ambos equipos.

Jairo Espinoza, mototaxista de 28 años, fue asesinado el pasado jueves 10 de julio, tras recibir múltiples disparos mientras realizaba su trabajo transportando a una mujer en el asentamiento Las Torres de Melgar, en Villa María del Triunfo. ▲



Fue soldado

El hombre, que también prestó servicio al Ejército, dejó en orfandad a un hijo de apenas dos meses de nacido.

TRAS SER LIBERADO EN CHILE POR ERROR

Sicario huyó al Perú

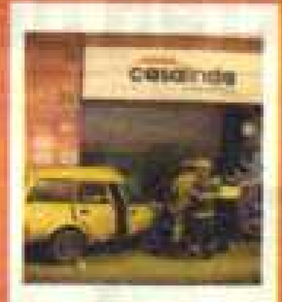

MEJÍA HERNÁNDEZ SALIÓ LIBRE

El venezolano Alberto Carlos Mejía Hernández (18), integrante de la organización criminal El tren de Aragua, se encuentra en el Perú, tras ser liberado por error de una prisión en Santiago de Chile.

La prensa sureña informó que después de ser excarcelado, Mejía Hernández se dirigió hasta Perú a bordo de un servicio de taxi.

La periodista Marcela Rojas informó que el criminal al salir del penal Santiago 1 abordó junto con tres personas un taxi hasta Iquique, de donde tomó otra carrera hasta Arica y de ahí otro hasta la frontera con Perú. "Habrían ingresado al Perú por un paso no habilitado en las cercanías de Chacalluta, que es el control fronterizo formal que tiene Chile con Perú", indicó la comunicadora. ▲

EN CORTO



SE SALVAN DE MORIR POR CHOQUE DE AUTO

Dos personas se salvaron de morir, debido a que el automóvil donde se trasladaban se despistó y chocó contra un portón de fierro. El accidente ocurrió la madrugada de ayer cerca del cruce de las avenidas Túpac Amaru y 16 de Marzo, a escasos metros de la Estación Tomás Valle del Metropolitano en Independencia. Los ocupantes fueron evacuados a un nosocomio.



ROBAN 50 PARES DE ZAPATILLAS DEL MISMO PIE

HUANCAYO. Delincuentes robaron 50 zapatillas en Huancayo, pero las abandonaron en la calle tras ver que todas eran del pie derecho. Agentes de la Policía llegaron a la zona donde se encontraban los productos robados para trasladarlo a la comisaría y luego ser devuelto a sus propietarios, quienes distribuían el calzado en Jauja. Uno de los delincuentes fue capturado.


NIÑERA FUE DETENIDA POR PRESUNTO SECUESTRO

POLICÍA LA HALLÓ EN VIVIENDA EN EL AGUSTINO

Aparece niña con niñera tras su desaparición

Después de estar desaparecida 24 horas, la niña de dos años apareció junto con su niñera en una casa de El Agustino.

La menor fue ubicada por agentes de la Policía en compañía de la joven Candy Palacios, quien ahora enfrenta una denuncia por secuestro.

La madre de la menor reportó su desaparición en Ventanilla, luego de que la nana apagara su celular la tarde del lunes impidiendo toda comunicación. La niña estaba en buen estado físico y no presentaba signos visibles de violencia.

Candy Palacios dijo que perdió su teléfono celular, por lo que no se habría comunicado. Sin embargo, no supo explicar por qué no retornó a la vivienda donde trabajaba ni alertó a los familiares de la menor.

"¿Para qué disculpas? Si solo es un error mío que hice. No me arrepiento porque estoy tranquila y con mi conciencia limpia", dijo la niñera, quien quedó detenida por 48 horas, mientras se realizan las investigaciones. ▲

QUE SE ENFRENTARON A POLICÍAS

Liberan a mineros


ESTABAN DETENIDOS DESDE EL 11 DE JULIO

AREQUIPA. El Poder Judicial declaró infundado el pedido de prisión preventiva del Ministerio Público contra los ocho detenidos por los enfrentamientos con la Policía en Chala (Caravelí, Arequipa), en el contexto del bloqueo de mineros artesanales en la Panamericana Sur. En su lugar, se dictaron comparecencias con restricciones.

Los ocho investigados estaban en detención preliminar desde el 11 de julio, cuando la Policía realizó un operativo de liberación de vías en el kilómetro 618 de la Panamericana Sur. Hubo enfrentamientos que dejaron un civil fallecido, heridos y las detenciones. (Wilder Pari) ▲

MINISTRO DE TRANSPORTES DICE NO HABRÁ MARCHA BLANCA DEL TREN LIMA-CHOSICA ESTE 2025

Bajan el dedo a tren de RLA

✚ MTC dice que no existen las condiciones técnicas ni de seguridad para poner en marcha proyecto.

El tren Lima-Chosica no verá la luz este año, así lo anunció el ministro de Transportes y Comunicaciones (MTC), César Sandoval, quien aseguró que dicha ruta no iniciará operaciones este 2025.

Durante una mesa técnica realizada con autoridades municipales, representantes de la concesionaria y técnicos de la Autoridad de Transporte Urbano para Lima y Callao (ATU), el titular del MTC descartó la posibilidad de una marcha blanca con pasajeros, como había adelantado el alcalde de Lima, Rafael López Aliaga.

Por eso, César Sandoval sostuvo que no existen las condiciones técnicas ni de seguridad para poner en marcha este proyecto en el corto plazo.

Dio como ejemplo un incidente reciente en el que un vagón se descarriló cuando era trasladado al almacén, lo que según explicó, evidencia el riesgo de iniciar operaciones sin cumplir con los procedimientos técnicos requeridos.



ANHELADO TREN LIMA-CHOSICA DEBERÁ ESPERAR PARA ENTRAR EN FUNCIONAMIENTO.

MUNICIPIO NO MANDA

El ministro explicó que, si bien la municipalidad de Lima presentó propuestas, la ejecución del tren Lima-Chosica no es competencia directa del municipio.

> **Cambio en la ATU**
>
> Sobre el cambio en la presidencia de la ATU, Sandoval dijo que la salida de David Hernández obedece a la necesidad de alinear la institución con los objetivos actuales del Ejecutivo. Indicó que todo funcionario tiene un ciclo y que Jaime Romero fue seleccionado por su experiencia y capacidad.

Aseguró, que cualquier avance en este proyecto depende del Ministerio de Transportes y Comunicaciones, como órgano rector y de la ATU como ente técnico especializado.

El ministro Sandoval agregó que actualmente se encuentran en evaluación tres propuestas. Dos de ellas, son viables legalmente y plantean operar por una o dos vías, mientras que una tercera alternativa, promovida por Lima a través de una empresa operadora, tiene restricciones normativas.

Aclaró que ninguna será implementada sin un perfil técnico que incluya estudios de homologación, costos, estaciones y evaluación de riesgos.

En cuanto al mantenimiento de las unidades ferroviarias, Sandoval evitó pronunciarse con detalle. Refirió que la Contraloría General de la República está realizando evaluaciones sobre el estado del material rodante y locomotoras, cuyos resultados serán revelados oportunamente. ▲


OFICIAL PNP VÍCTOR ZANABRIA EN EL OJO DE LA TORMENTA.

FISCALÍA SOLICITA 18 MESES FUERA DE CARGO

Piden suspender a comandante Zanabria

Por abuso de autoridad y peculado doloso que habría cometido durante su gestión en la región Arequipa el 2020, el Ministerio Público solicitó al Poder Judicial la suspensión preventiva de derechos por 18 meses del comandante general de la Policía Nacional del Perú, Víctor Zanabria.

En la casusación fiscal, Zanabria habría ordenado a un grupo de agentes de la Policía realizar trabajos de albañilería durante su horario laboral.

Este informe se basa en la información difundida por un reportaje de Panorama del 27 de abril, en el que se dio a conocer que de los 15 suboficiales que denunciaron al comandante, seis fueron aceptados como testigos protegidos. ▲

APRUEBAN LEY PARA DEVOLUCIÓN DE DINERO

Conciertos bajo la lupa


NORMA YA ENTRÓ EN VIGENCIA.

El Congreso aprobó la Ley que regula el procedimiento de la venta y la devolución del dinero de las entradas a conciertos, en la que se establecen disposiciones para la organización de espectáculos, así como el proceso de devolución en caso de cancelaciones o modificaciones del evento.

La devolución debe realizarse en un plazo máximo de 15 días hábiles desde la presentación de la solicitud por parte del consumidor. Esta nueva norma, emitida el 21 de julio de 2025, entró en vigencia desde ayer. De esta manera, la ley se aplica a la mayoría de conciertos, definidos como espectáculos con una o varias presentaciones musicales o artísticas, cuyo aforo sea igual o superior a 500 personas y que impliquen la venta de entradas físicas o digitales para el ingreso del público. ▲




ANITRA NO SE PLEGARÁ AL PARO DE TRANSPORTISTAS.



TRANSPORTISTAS DE ANITRA SE PRONUNCIAN

No participarán en paro

El presidente de la Asociación Nacional de Integración de Transportistas (ANITRA), Martín Valeriano, anunció que no se unirá al paro nacional convocado para el 24 de julio ni a las movilizaciones durante las Fiestas Patrias, 27 y 28 de julio. Aunque sí participarán en la paralización programada para el próximo 11 de agosto.

La inseguridad ciudadana y la delincuencia sigue preocupando a los transportistas, especialmente después del reciente asesinato de un chofer de la empresa de El Rápido en Los Olivos.

Después del lamentable hecho, los gremios de transportistas anunciaron un paro para este 24, 27 y 28 de julio, pero el presidente de ANITRA, Martín Valeriano, se desmarcó de estas fechas de movilización. ▲

TRANSPORTISTAS REALIZARON MARCHA DE PROTESTA

Mototaxistas de SJL exigen seguridad para trabajar

◆ Pidieron apoyo del alcalde del distrito, sino irán al Ministerio del Interior.



MOTOTAXISTAS ESTÁN HARTOS DE EXTORSIONES Y ATAQUES.

Hartos de ser blanco de extorsiones y sicariato, los mototaxistas que integran más de 15 empresas de transporte del sector que operan en San Juan de Lurigancho (SJL), realizaron una marcha a la municipalidad del distrito para exigir mayor seguridad por la ola de criminalidad que los aqueja.

El secretario de la Confederación Nacional de Mototaxistas del Perú refirió que pedirán una audiencia con el alcalde del distrito, Jesús Maldonado y concretar una reunión con el ministro del Interior, Carlos Malaver.

"En nuestro distrito ha sido atroz, la estadística real ha sido tres muertos por semana, y con nuestras protestas y reclamos, hemos tenido reuniones con el ministro del Interior anterior, eso ha calmado, pero nuevamente estamos en esta situación", indicó.

Recordaron que el último ataque a un trabajador de mototaxi fue el lunes, que fue baleado en la pierna. ▲



Dos ataques en la semana

Uno de los mototaxistas dijo que su empresa de transportes sufrió dos atentados en la última semana. Uno de sus compañeros quedó inválido e imposibilitado de trabajar.

EN CORRIDO

TOMÓGRAFOS DEL ALMENARA MALOGRADOS

Los tres tomógrafos del hospital Guillermo Almenara de EsSalud están inoperativos, denunció el Sindicato Nacional de Médicos del Seguro Social del Perú. Al acercarse a la ventanilla de citas, los pacientes solo reciben un papel con un número telefónico para consultar, desde el 15 de agosto, cuando se restablecerá el servicio. "Nos dicen que no hay tomografías hasta agosto. Si es urgente, debemos ir a una clínica particular", dijo una usuaria quejándose porque el tomógrafo está inoperativo hace varios meses.

VEHÍCULO INVADIÓ VÍA EXCLUSIVA PARA BUSES

Bus de PNP se atascó en estación del Metropolitano



VEHÍCULO DE LA PNP GENERÓ CAOS EN VÍA DEL METROPOLITANO.

Un bus de la Policía invadió el carril exclusivo para buses del Metropolitano y se quedó atascado ayer en la mañana en la estación Javier Prado.

El vehículo de gran tamaño, no calculó adecuadamente la altura, lo que generó una interrupción del servicio en sentido norte a sur.

El incidente ocurrió a las 8:22 a.m., cuando se reportaron largas colas de buses detenidos.

El conductor de la unidad no midió la altura de su unidad respecto a la estructura de la estación, por lo que quedó atorado, impidiendo el paso de los buses del Metropolitano.

Después de varios minutos de espera, la unidad fue liberada. ▲



USUARIOS BENEFICIADOS.

EN CORREDOR MORADO CON TARIFA INTEGRADA

Ahorro de pasajes

La ATU informó que los usuarios del Corredor Morado pueden acceder al beneficio de la integración tarifaria, que permite realizar un transbordo entre dos buses abonando una sola tarifa, importante ahorro en sus desplazamientos diarios.

Con esta integración, los pasajeros solo pagan S/2.80 en pasaje general y S/1.40 en medio pasaje (para escolares, universitarios y estudiantes de institutos), siempre que utilicen las tarjetas del Metropolitano o Lima Pass.

Este beneficio aplica para cualquiera de las rutas del corredor Morado (404, 405, 406 y 412). Los pasajeros tienen un plazo de hasta dos horas desde la primera validación para hacer el transbordo y acceder a la tarifa integrada. ▲

DIRECTORA DE JARDÍN USÓ PINTURA EN ALIMENTOS DE MENORES

230 niños son envenenados

◆ La comida tenía niveles de plomo 400 mil veces superiores al límite.



DIRECTORA DE JARDÍN QUERÍA TRAER MÁS INSCRIPCIONES MEJORANDO EL COLOR Y APARIENCIA DE ALIMENTOS

GANSÚ. Las autoridades chinas arrestaron a seis personas e investigan a 30 más después de que más de 230 niños de una guardería fueran envenenados por alimentos coloreados con pintura industrial con plomo, en uno de los peores incidentes de seguridad alimentaria escolar en China.

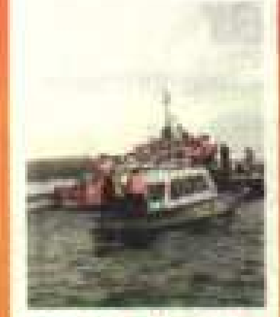
Se supo que la dir[redacted]a del jardín quería atraer más inscripciones mejorando el color y la apariencia de los alimentos servidos a los niños. La cocinera de la escuela compró pigmento de grado industrial en línea, agregándolo a los platos pese a que los paquetes indicaban que "no era para consumo".

Las pruebas revelaron que las muestras de pasteles de dátiles al vapor de tres colores tenían niveles de plomo 400 mil veces superiores al límite legal.

Menores en el hospital

Los menores fueron hospitalizados luego de comer la comida coloreada, quienes sufrieron de dolor de estómago y náuseas, y que los dientes de algunos niños se habían vuelto negros.

EN CORTO



BARCO SE VUELCA Y DEJA 34 MUERTOS EN VIETNAM

HANÓI. Un barco turístico que transportaba familias por la bahía de Ha Long, en Vietnam, se volcó durante una tormenta el fin de semana, dejando al menos 34 personas muertas, mientras los rescatistas buscaban desaparecidos en el mar. El barco transportaba 48 pasajeros y cinco tripulantes cuando se volcó en el lugar declarado Patrimonio de la Humanidad por la Unesco, debido a una fuerte lluvia repentina. La mayoría de las personas a bordo eran familias y había más de 20 niños entre los pasajeros.

TENÍA 20 AÑOS Y LE ENCONTRARON ARMA

Hallan muerta a prima de príncipes de Inglaterra



POLICÍA DESCARTÓ PARTICIPACIÓN DE TERCEROS.

LONDRES. Una nueva tragedia sacude al entorno de la familia real británica: Rosie Roche, prima del príncipe William y del príncipe Harry, fue encontrada muerta en su casa en Norton, Wiltshire.

La joven, de 20 años, preparaba su equipaje para unas vacaciones con amigas cuando su madre y su hermana la hallaron sin vida en su habitación.

Aunque Rosie Roche no formaba parte directa de la primera línea sucesoria, su vínculo familiar con Lady Di y sus hijos le otorgaba un lugar familiar dentro del entorno cercano de la realeza.

Las autoridades informaron que junto al cuerpo de Roche se encontró un arma de fuego. Pese a ello, la Policía descartó la participación de terceros. Un médico forense dirige la investigación y aunque el caso no se considera sospechoso, no se emitieron conclusiones definitivas.

Rosie era nieta de Derek Long, hermano de la madre del príncipe William, lo que la hacía prima segunda del heredero al trono y del príncipe Harry.



COMUNICADO

Grupo La República Publicaciones S.A., informa a nuestros clientes y agencias que Carlos Roberto Benites Alcantara, ya no forma parte del área de Ventas PT, desde el 18 de julio del 2025.

Todas las consultas y gestiones relacionadas a diarios y distribución, serán gestionadas por Rodolfo Ballesteros al correo: rodolfo.ballesteros@glr.pe

La Empresa



COMUNICADO

Grupo La República Publicaciones S.A., informa a nuestros clientes, que la agencia Grupo S & A Medios Visuales Eirl., no forma parte de nuestra empresa.

Todas las consultas y gestiones relacionadas con asesoramiento y venta de publicidad, serán gestionadas por Jennifer Sernaque al correo: jennifer.sernaque@glr.pe

La Empresa

SAMANTHA BATALLANOS

LE GANÓ JUICIO A JONATHAN MAICELO

✚ Justicia falló a favor de modelo que denunció a ex boxeador por violencia física. ✚ Ahora debe pagar reparación civil y llevar tratamiento pisicológico.

Mario Palacios O.

Después de un año y medio, el Poder Judicial sentenció a Jonathan Maicelo por agredir físicamente a Samantha Batallanos. El polémico ex pugilista además deberá pagar una reparación civil a su ex pareja.

Mediante un comunicado que difundió en sus redes sociales, la modelo confirmó haberle ganado el proceso a Maicelo, que deberá cumplir servicios comunitarios y recibir tratamiento psicológico especializado.

Según lo dispuesto por el Décimo Primer Juzgado Penal Unipersonal-Sede Central, Jonathan Maicelo fue condenado a un año y ocho meses de pena privativa de libertad efectiva, convertida en 86 jornadas de prestación de servicios comunitarios. Además, se le impuso tratamiento psicológico especializado por ocho meses, por control de impulsos y control de agresividad, y el pago de la reparación civil respectiva a Batallanos.

NO PUEDE MENCIONARLA

En el comunicado que publicó la integrante de El reventonazo de la chola, indicó que Maicelo está prohibido de ejercer violencia de cualquier tipo hacia Samantha, pero él "siguió ejerciéndola con afirmaciones totalmente falsas, en medios televisivos como el programa El valor de la verdad!".

Como se recuerda, la modelo denunció hace más de un año al ex deportista por violentarla física y psicológicamente, algo que Maicelo rechazó, pero finalmente la justicia le dio la razón a Samantha Batallanos. ▲



MODELO DENUNCIÓ HACE MÁS DE UN AÑO A EX PUGILISTA.

Dice ser inocente

Maicelo aseguró que apelará este fallo, que considera arbitrario y desproporcional, pese a que la modelo mostró las pruebas de la agresión, de la que fue víctima un tiempo atrás, cuando el ex boxeador le dejó el ojo morado.

ELY YUTRONIC

"SER MAMÁ ES ALGO QUE ANHELABA HACE MUCHO"

✚ Periodista de ATV confirma estar embarazada.

La narradora de noticias Ely Yutronic confirmó estar en la dulce espera de su primer hijo. Anhelo que dijo cumplió a sus 37 años y espera con ansias la llegada de su bebé, que describe como un regalo de vida.

"Con mucha emoción les cuento que Dios y la vida me han elegido para cumplir uno de mis sueños. ¡Ser madre! Un regalo maravilloso que se me ha dado de manera natural y que asumo a mis 37 años con un amor indescriptible", posteó en sus redes sociales.



Los rumores de embarazo estaban hace unas semanas, pero la conductora de ATV Noticias decidió esperar el momento indicado para dar la buena nueva.

"Cada mujer tiene sus tiempos para dar un anuncio tan especial como este y más cuando somos madres primerizas y queremos esperar que todo esté bien. Los acompañaré todo lo que mi estado me lo permita, con mucho amor", remarcó. (M.P.)

ROYAL CIRCUS

SHOW POR FIESTAS PATRIAS

✚ Con artistas de Europa, Asia y América Latina.

Con más de 53 artistas provenientes de Europa, Asia y América Latina llegó el Royal Circus, que levantarán su carpa en el Jockey Club y ofrecen un show para grandes y chicos.

"El espectáculo es para toda la familia, habrá acrobacias aéreas sincronizadas y vuelos de alto impacto, hasta actos de equilibrio extremo. Además se da un mensaje de armonía y unión", indicó el director de la producción.



El show lleva como título Unided, homenaje a la belleza de las diferencias, una muestra de que el arte puede unir a las personas sin importar su origen. (M.P.)

MAGALY MEDINA

"LAS MUJERES NO SOMOS UN OBJETO"

✚ Conductora condenó el abuso que sufrió Korina Rivadeneira bajo una carpa.

✚ Municipalidad de Surco canceló show y venezolana denunció a bailarín.

Mario Palacios O.

Magaly Medina no ocultó su indignación por los tocamientos indebidos de los que fue víctima Korina Rovadeneira en el show de Dioses del circo, que causó el repudio no solo de la farándula, sino del público en general.



Hasta las últimas

Mario Hart acompañó a su esposa a poner la [de]nuncia y aseguró que pedirá todo el peso de l[a] para que este tipo de actos no se repita jamás [con]tra ninguna mujer. "Denuncien este tipo de [...] no solo porque es Korina, ninguna mujer me[...] pasar por esto", dijo.

"Este tipo se portó como un imbécil, irrespetuoso. Pobre diablo, se la pasaba como un objeto, y las mujeres no lo somos. Otro sujeto se la quita como si fuera un premio, ella se va y le toca el trasero a propósito", expresó Magaly.

La periodista cuestionó que el show sea digno de un circo, donde se muestra arte y cultura, pues para ella, es un show para adultos bajo carpa. "Ellos terminan calatos, enseñando todos los genitales al aire. ¿Dónde es un espectáculo de circo? Parece un show de OnlyFans, no es un circo. Además, otra chica antes fue toqueteada, dónde están las autoridades que avalan este espectáculo deplorable", cuestionó.

CLAUSURAN CIRCO

Después de que Rivadeneira formalizara la denuncia por tocamientos indebidos en la comisaría de Monterrico, la municipalidad de Surco clausuró definitivamente el show que se ofrecía en la Cúpula de las Artes en el Jockey Club.

"Me sentí expuesta, vulnerada y manipulada. No sabía si esto era algo que ya venía pasando en espectáculos anteriores. Usan el nombre del circo como fachada", dijo la venezolana.

Mientras tanto, Tyler, el bailarín húngaro que toqueteó a la esposa de Hart, se encuentra bajo investigación y detenido, mientras las autoridades avanzan en esclarecer el caso.

YRMA GUERRERO

SIGUE FIRME EN CORAZÓN SERRANO

◆ Cantante aclara que a veces se ausenta de conciertos para atender a sus hijos.



La cantante y fundadora de Corazón Serrano, Yrma Guerrero, aclaró algunas ausencias en los conciertos del grupo piurano y agradeció también el cariño de los seguidores a los cumbiamberos.

"Voy, vengo. No me voy, que me voy a ir, si es mi empresa. No a todos los eventos asisto, porque tengo a mis pequeños que necesitan de mí, pero donde los contratos requieren de mi presencia voy, agradezco tanto cariño", expresó la cantante piurana.

La intérprete de *Duele el alma*, se mostró complacida por el afecto del público en cada una de las presentaciones de la agrupación femenina.

"El grupo ha crecido enormemente, gracias al público por el apoyo a Corazón Serrano, porque en todo lugar que vamos nos demuestran su cariño, los eventos son hechos con cariño para ellos, Corazón Serrano sigue latiendo", contó.

De otro lado, anunció que su sobrina Melanie Guerrero, actualmente vocalista de El encanto del corazón, toma la posta en la familia Guerrero. "Sí, mi sobrina Melanie, está cantando en el grupo de mi hermano Lorenzo, el legado de la familia sigue en la música", refirió. (M.P.)

BILLY Y CHRISTIAN YAIPÉN

LE RINDEN HOMENAJE



Los conocidos cantantes Billy Yaipén y Christian Yaipén se unieron para cantar a dúo el tema *Tan dentro de mi alma*, tributo póstumo al patriarca de la cumbia, don Víctor Yaipén Uypan. Los primos hermanos, líderes de la Orquesta Candela y el Grupo 5, ratificaron no solo su gran talento en el escenario, sino también demostraron que están más unidos que nunca.

La canción fue lanzada oficialmente el viernes pasado y captó la atención de sus seguidores. "La familia siempre será lo primero para nosotros, sin duda para mí todo un honor grabar con mi primo este tema que era un himno en la voz de mi padre. *Dentro de mi alma*, es un tema le que gustaba mucho a mi papá, que seguro estará feliz con nuestro trabajo", expresó Billy Yaipén. (M.P.)

ALIANZA LIMA POR LA CLASIFICACIÓN ANTE GREMIO

Ponle corazón

Un empate o derrota por un gol le da a victorianos el boleto a octavos de la Copa Sudamericana.

Gonzalo Menéndez

PORTO ALEGRE. Otro mata-mata que tiene que sortear Alianza Lima. El cuadro de Néstor Gorosito buscará esta noche (7:30 p.m.) eliminar a un gigante como Gremio en su campo de Porto Alegre para clasificar a los octavos de final de la Copa Sudamericana.

Los íntimos llegan con una ventaja de 2-0, luego de vencer en la ida al elenco brasileño con goles de Gaspar Gentile y Eryck Castillo. Un empate o hasta perdiendo por un tanto de diferencia le da a los blanquiazules el boleto a los octavos de final. Si Gremio gana por dos goles de ventaja en los 90 minutos, el partido se definirá por penales. El vencedor de esta llave chocará ante la Universidad Católica de Ecuador.

PEÑA DESDE EL SAQUE

Para el choque de hoy, los íntimos no contarán con Alan Cantero, quien sufrió un desgarro en el cotejo de ida en Matute. En su lugar irá Sergio Peña, figura del primer encuentro, clave en los dos tantos de Gentile y Erick Castillo.

El único cambio será Peña en la volante; el resto repite con Paolo Guerrero, Eryc Castillo y Kevin Quevedo. La oncena blanquiazul será con Viscarra; Zambrano, Garcés, Trauco; Gaibor, Noriega, Peña; Eryc Castillo, Guerrero y Quevedo.

Gremio, por su parte, busca remontar en Porto Alegre ante unos 30 mil hinchas que llegarían al coloso brasileño. El DT Mano Menezes hará hasta cinco cambios con la finalidad de darle vuelta al marcador para meterse a los octavos de final de la Copa Sudamericana. Al renovado once ingresan Gustavo Martins, Franco Cristaldo, Cristian Olivera, Martin Braithwaite y Cristian Pavón.

Caras largas en Cristal

El anuncio de Julio César Uribe, director general de fútbol de Sporting Cristal, sobre la salida de siete jugadores no cayó bien en tres futbolistas que prácticamente se enteraron de la decisión en la conferencia del 'Diamante'.

Como se sabe, Martín Cauteruccio, Franco Romero, Jostin Alarcón, Jhilmar Lora, Misael Sosa, Leo Díaz y Gianfranco Chávez no seguirán en el club rimense; sin embargo, a tres de ellos la noticia les cayó como un balde de agua fría.

Se trata de Jostin Alarcón, Jhilmar Lora y Gianfranco Chávez, jugadores que no habrían sido informados previamente de su salida, generando cierto malestar en el plantel que dirige Paulo Autuori. En los próximos días se conocerá a qué clubes irán libres o a préstamo.

Vancouver dio bienvenida a Kenji

El Vancouver Whitecaps, club de la Major League Soccer (MLS), anunció de manera oficial el fichaje del delantero peruano Kenji Cabrera, procedente del FBC Melgar.

Cabrera, de 22 años, firmó contrato con el equipo canadiense hasta fines del 2028, con opción de renovar una temporada más. "El Vancouver Whitecaps FC anunció la incorporación de Kenji Cabrera, nacido en Japón, procedente del FBC Melgar de la Liga 1", comunicó.

El jugador peruano, que se mueve por todo el frente de ataque, aún debe completar su certificado de transferencia internacional, visa, permiso de trabajo y reconocimiento médico. "Tiene mucha habilidad y creemos que está listo para el siguiente paso de su carrera", declaró el director deportivo Axel Schuster.



CERCA DE REGRESAR A UNIVERSITARIO

Chemo pega la vuelta

Del Solar aparece como director deportivo en lista de Torres.

Adrián Cama

José Guillermo del Solar podría regresar a Universitario. El ex entrenador crema aparece como posible director deportivo en la lista encabezada por Miguel Ángel Torres, quien presentó su candidatura ante la SUNAT para asumir la administración del club estudiantil. La noticia generó expectativa entre los hinchas, ya que significaría el retorno de una figura identificada con la institución.

Chemo ya tuvo un paso como DT de Universitario entre 2010 y 2011, luego en el 2014, y en los últimos años se mantuvo vinculado al fútbol como formador y gestor deportivo. Su llegada sería parte de un plan integral que busca reordenar el club desde lo institucional, apostando por una estructura más profesional y sostenible.

Torres, ex jugador y gestor deportivo, confía en que su propuesta sea elegida en el proceso abierto por la SUNAT. De lograrlo, Del Solar asumiría un rol clave en la toma de decisiones deportivas, trabajando de la mano con la gerencia y el comando técnico del primer equipo.



ANTES DIRIGIÓ A UNIVERSITARIO DE DEPORTES EN EL 2011 Y 2014.

'U' DE CHILE VA POR UREÑA

El futuro de Rodrigo Ureña sigue siendo un dilema. Al interés de Tigres de México se sumó en las últimas horas el de Universidad de Chile, club que tiene como prioridad al volante crema para reforzar su mediocampo. Gustavo Álvarez, técnico del elenco chileno, solicitó su fichaje directamente.

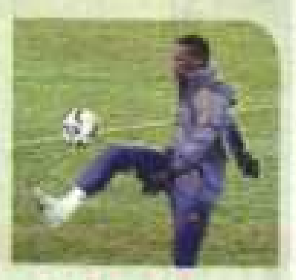
El chileno, quien es pieza clave en el esquema de Universitario, tiene plazo hasta este viernes para tomar una decisión definitiva sobre su continuidad. Desde tienda merengue esperan una respuesta rápida para definir los próximos pasos en caso se concrete su salida.

Mientras tanto, Jorge Fossati lo considera en la lista para el partido del sábado ante Cienciano. La dirigencia confía en retenerlo, pero sabe que las propuestas del exterior podrían inclinar la balanza y podrían haber novedades sobre su destino, en las próximas horas.



Sale el rival de Cienciano

SANTIAGO. Cienciano conocerá hoy (5:00 p.m.) a su rival en los octavos de final de la Copa Sudamericana. Palestino de Chile recibe al Bolívar en el duelo de vuelta de la llave. En compromiso de ida, los bolivianos impusieron condiciones con alta eficacia por 3-0 y parten como los favoritos para avanzar.



Advíncula ante Tucumán

SANTIAGO DEL ESTERO. Boca Juniors mide fuerzas hoy (7:10 p.m.) ante Atlético Tucumán por los octavos de final de la Copa Argentina. Luis Advíncula fue incluido en la lista de convocados del cuadro xeneize y de no mediar inconvenientes, iniciará las acciones en el equipo de Miguel Ángel Russo.


LA ESTRELLA DE SANTOS SIGUE HACIENDO NOTICIA FUERA DE LAS CANCHAS.

COMPRÓ LUJOSO AUTO DE COLECCIÓN

Ney desata furor con Batimóvil

RÍO DE JANEIRO. Neymar vuelve a llamar la atención fuera de las canchas tras adquirir una réplica del famoso Batimóvil, icónico vehículo del superhéroe Batman.

El lujoso auto está valorizado en un millón y medio de dólares y se suma a su extensa colección de autos exclusivos. La estrella brasileña demostró una vez más su fanatismo por los superhéroes y su gusto por los objetos extravagantes.

El vehículo fue construido sobre un chasis reforzado y cuenta con un potente motor V8 que puede alcanzar entre 450 y 500 caballos de fuerza. Su diseño y detalles replican con precisión al Batimóvil visto en las películas de Christopher Nolan, convirtiéndolo en una verdadera joya para los fanáticos del universo DC Cómics.

Sin embargo, el automóvil no está homologado para circular por las carreteras de Sao Paulo. Por ahora, solo será una pieza de colección para el delantero, quien acostumbra sorprender con excentricidades y adquisiciones poco convencionales.

IPD PAGARÁ LA DEUDA PENDIENTE A NORCECA

Perú jugará Copa Panamericana

LA SELECCIÓN REGRESA A LA COMPETENCIA.

La selección peruana de vóley jugará la Copa Panamericana 2025. Federico Tong, presidente del Instituto Peruano del Deporte (IPD), anunció que el organismo asumirá el pago de la deuda pendiente con la Confederación de Norteamérica, Centroamérica y el Caribe de Voleibol (Norceca). Cristóbal Marte, cabeza de dicho ente, aprobó la participación del equipo nacional en el torneo, lo que obligará a cambiar el fixture oficial en los siguientes días.

Como se sabe, Gino Vegas, presidente de la Federación Peruana de Vóley, junto con Antonio Rizola, técnico de la selección femenina, habían advertido que el monto por saldar era considerable y que eso ponía en riesgo la presencia del equipo. Finalmente, la intervención del IPD destrabó la situación y permitirá a la Bicolor competir con normalidad en el campeonato. El torneo iniciará el 3 de agosto y Perú participará en calidad de invitado.

COCINA CON ARROZ ES EL COLECIONABLE MÁS COMPLETO DE COCINA DE EL POPULAR

Arroz tapado con arveja partida es la receta de mañana

Te traemos las mejores recetas y fáciles de hacer con este nuevo coleccionable. Reclama tu lámina con el Popular.

Ya no te rompas la cabeza pensando en qué cocinar todos los días con las recetas que te trae **el Popular** diariamente.

Esta vez, te presentamos el coleccionable **Cocina con arroz**, que cuenta con más de 40 recetas, cuyo ingrediente principal es este cereal tan querido e indispensable en las mesas peruanas.

Con **Cocina con arroz** podrás preparar los mejores platos desde los más sencillos hasta los más elaborados gracias a las recetas con el paso a paso bien explicado y con los mejores tips culinarios.

Cada comida que prepares en tu hogar para tu familia o amigos serán un gran manjar gracias a **el Popular**.

UN PLATO DIFERENTE

Mañana pide tu lámina con la receta de un arroz tapado con arveja partida, con este platillo saldrás de la rutina y presentarás el arroz en una nueva forma que le encantará a tus seres queridos.



En las redes sociales

Siempre encuéntranos en las redes sociales Facebook, Twitter e Instagram para estar informado con lo último del acontecer nacional e internacional. No te pierdas ninguna noticia de relevancia con elpopular.pe

PARA CONTRARRESTAR ESTE FRÍO INVIERNO NADA MEJOR QUE ESTE NUTRITIVO PLATILLO.





La Independencia del Perú

La expedición libertadora

EL DATO

El general San Martín y el almirante Cochrane tuvieron discrepancias desde que se conocieron, pero eso no impidió el éxito de la Expedición Libertadora.

Continuar las campañas independentistas hacia el territorio peruano eran los planes del general San Martín, una vez que se obtuviera la emancipación en Chile. El Director Supremo de Chile, Bernardo O'Higgins, se abocó a la tarea de organizar la Expedición Libertadora al Perú, para ello debió equipar un Ejército y organizar una fuerza naval, capaz de hacer frente a las continuas expediciones provenientes de España, y de esta manera lograr finalmente el dominio del mar.

El general José de San Martín, al mando del Ejército Libertador, se embarcó en el buque de su nombre, mientras que el almirante Lord Cochrane en el buque "O'Higgins". El Ejército Libertador desembarcó en la bahía de Paracas. El 9 de julio de 1821 ingresó el Ejército Libertador a Lima. San Martín convocó a un Cabildo Abierto y proclamó la Independencia del Perú, el 28 de julio de 1821.







Argentina y Chile nos ayudaron

El Ejército Libertador que fue de vital importancia para lograr la independencia del Perú, bajo el mando del general argentino José de San Martín, estuvo formado por soldados chilenos y argentinos, quienes se embarcaron en 7 naves que montaban 233 cañones, 11 cañoneros y 16 transportes para cumplir su misión de Libertad en Pisco, el Callao y en todo el largo del litoral del Pacífico.

Emprende y crece con el Popular

RECUERDA QUE ESTA ES LA MEJOR MANERA PARA LLEGAR A TUS METAS

Evita estos errores al hacer un presupuesto

✚ No anotar los gastos que haces es uno de los errores más comunes y perjudiciales.

Zoraida Peña H.

Hacer un presupuesto para tener en orden nuestro dinero a veces es tedioso y por esa razón terminamos cometiendo ciertos errores a los que no les prestamos atención y que depués nos pasan factura.

Por eso aquí te decimos cuáles son esos errores que no debes cometer para tener unas finanzas limpias.



NO SIGAS COMETIENDO LOS MISMOS ERRORES DE SIEMPRE. APRENDE A PLANIFICAR.

APUNTA

No tener conciencia de los ingresos reales ni del límite de los gastos. Muchas veces quedas en shock cuando te das cuenta que gastaste más de lo ingresado. Y esto es muy habitual, sobre todo, cuando haces uso indiscriminado de tu tarjeta de crédito.

Llevar la cuenta mentalmente. ¡Gran error! Lo único que vas a conseguir es olvidarte o confundirte. Debes tener orden y apuntar todo lo que gastas, solo te tomará unos minutos, pero te ahorrará arrepentimientos.

No tener control de lo que se gasta y cómo se gasta. No hacer una lista de lo que vas a comprar y cómo lo pagarás (efectivo o tarjeta) solo te generará descontrol financiero y pérdida de dinero.

Sobrestimar el dinero que gastas también es un error común si tu presupuesto se basa en tus ingresos antes que impuestos, o en una estimación más alta de tus ingresos si no trabajas por cuenta propia.

Educación financiera

José Callegari (*)

IMPULSA TU EMPRENDIMIENTO EN FIESTAS PATRIAS

Estamos llegando a una de las fechas más importantes del año en el Perú, como son las Fiestas Patrias. Por eso, sigue estos cuatro consejos para llevar tu emprendimiento al siguiente nivel en esta mitad de año:

1. Define metas de ventas claras, por ejemplo: incrementar el 10% de ventas en comparación a julio del año pasado.
2. Separa un espacio en tu día para registrar todos tus ingresos y gastos, así podrás identificar áreas en las que puedas mejorar.
3. Ofrece ofertas irresistibles para llamar más la atención de tu público, por ejemplo: puedes ofrecer paquetes.
4. Utiliza las redes sociales para promocionar tus productos y llegar a más personas.

(*) Especialista en emprendimientos

Cuida tu bolsillo

Antes de empezar a gastar, revisa tus ingresos disponibles y define cuánto puedes destinar para estas celebraciones. Ese monto debe ajustarse a tu realidad financiera, sin afectar el cumplimiento de tus obligaciones.



Mondonguito a la serrana

INGREDIENTES

- 2/3 de taza de mote sancochado.
- 3/4 de taza de trigo pelado sancochado.
- 400 gr. de mondongo.
- Una cebolla mediana.
- 1 1/2 cdta. de ajo molido.
- 2 cdas. de ají panca molido.
- 2 cdas. de ají amarillo.
- 4 panes mollete.
- Hierbabuena picada.
- Culantro picado.
- Sal, comino y pimienta al gusto.

PREPARACIÓN

Sancochar el mondongo en agua con sal, luego cortar en tiras y reservar.
Hacer el aderezo dorando cebolla en cuadritos con ajo, ají panca, ají amarillo, sal, comino y pimienta. Incorporar el mondongo y mezclar.
Por último, adicionar trigo y mote, hierbabuena y culantro, mezclar todo.
Servir el mondonguito acompañado con el pan mollete.

Secreto del chef

Siempre verifica de rato en rato la cocción del mondongo para que no quede chicloso.

TIPS

1 DALE EL PRODUCTO ADECUADO

Conocer cuáles son los artículos de mayor demanda en el mercado actual y darle un valor agregado hará que tu marca se diferencie y el porcentaje de éxito en las ventas aumente un poco más. Para tal fin, es necesario determinar cuáles son los gustos y preferencias del consumidor.



2 AHORRA AL COCINAR EL ALMUERZO

Planificar el almuerzo pensando con antelación, cuál será el menú a preparar. Crear un menú realista y no exagerado porque después sobra comida y termina en la basura. Comprar los ingredientes del menú con anticipación. Utilizar productos frescos de temporada y cercanía: frutas y verduras frescas.



3 PREGÚNTASELO A TUS CLIENTES

Es importante conocer quiénes son tus compradores y conocer sus intereses. De esta manera, podrás ofrecerles una solución acorde a sus necesidades y fortalecer el vínculo que mantienes con ellos. La mejor manera de trabajar la afinidad es preguntando a tus clientes por su satisfacción de compra.



Gaturro



Sudoku

7	2			3	5	1	9	
6	5			4			7	3
					2			
	8							
4	9			6			1	
		1	3	7	9	5	4	8
		6				9		
		2		1	3		8	
5		4		8	6	7		2

¿Quién lo dijo?

Los años arrugan la piel, pero renunciar al entusiasmo arruga el alma.


a) Charles-Marie Widor


b) Bruno Walter


c) Albert Schweitzer

Las 7 diferencias



Estos dos dibujos parecen iguales pero no lo son. Fíjate bien y encuentra siete diferencias entre ellos.

A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

chiste

¿Por qué el matrimonio es como ir al restaurante?
Pides lo que quieres, y cuando ves lo que tiene el de al lado, quieres lo mismo.

acertijo

Acertijos de proporciones y lógica abstracta
Si 2 docenas de huevos cuestan $3, ¿cuánto cuestan 18 huevos?

Soluciones de ayer



El acertijo: Respuesta: un sello de correos.
Explicación: juego de palabras: "sello" como estampilla postal.

¿Quién lo dijo?:
Aldous Huxley.

Sopa de letras

Z	J	F	Q	I	S	X	M	G	H	L	A	N	U	M	E	R	A	D	O	S	A	D	E
V	P	A	Q	U	E	T	E	S	O	I	C	A	P	S	E	Q	T	I	D	Y	L	R	O
A	E	S	T	A	M	P	A	S	E	K	F	C	W	D	V	S	G	Q	R	I	E	A	U
Y	J	O	S	L	P	N	V	G	C	L	P	J	D	Z	U	S	Q	B	H	R	A	C	O
Y	W	X	A	T	M	E	I	N	T	E	R	C	A	M	B	I	A	N	D	O	T	O	Q
F	Y	Z	D	W	L	E	H	A	M	D	V	O	M	J	Z	Q	F	N	L	E	O	M	A
C	H	G	A	S	O	S	E	C	O	R	P	O	B	U	T	P	I	Z	A	I	R	P	Y
E	D	C	Z	J	X	M	V	L	F	W	C	G	S	G	W	A	G	P	C	N	I	U	V
X	L	R	I	Z	K	U	J	S	N	T	N	A	F	I	Q	S	U	S	M	O	A	T	S
P	C	O	T	Y	X	O	C	S	O	O	K	Z	Q	L	T	A	R	E	Y	I	A	A	O
P	S	M	A	B	Z	L	E	O	I	D	N	K	T	J	I	T	I	R	W	C	V	R	V
W	O	O	M	S	Q	Z	V	C	L	R	A	T	I	G	X	I	T	B	A	A	C	I	I
A	T	S	O	P	X	R	U	A	E	E	A	G	H	D	I	E	A	O	M	C	G	Z	S
F	I	X	T	W	E	B	N	R	C	Q	C	Z	E	D	K	M	S	S	A	I	L	A	E
P	N	Y	U	F	I	K	X	R	S	I	U	C	I	P	P	P	T	W	H	L	Q	D	H
Z	O	J	A	R	P	F	Q	G	W	E	O	I	I	T	Z	O	D	X	O	B	C	O	D
U	M	M	T	Y	L	L	Z	S	V	T	N	S	V	O	N	U	C	N	F	U	X	S	A
J	G	S	U	K	O	R	I	Y	Z	I	C	O	S	A	N	A	B	O	T	P	K	O	O
W	I	N	H	B	Q	X	A	G	P	U	R	V	I	B	L	I	R	J	M	F	W	N	T
D	T	Y	O	P	L	O	D	I	N	E	T	N	O	C	E	E	S	A	N	P	U	S	U
Y	R	Z	B	J	O	A	L	A	M	I	N	A	S	N	I	E	N	T	G	M	R	D	A
L	G	O	Y	I	C	O	L	E	C	C	I	O	N	A	R	D	Z	T	A	F	W	A	C
S	Q	J	N	X	O	T	V	M	H	P	E	K	B	I	Y	R	E	C	E	S	P	A	N
Q	E	K	S	N	D	I	H	L	R	W	Z	J	Y	U	F	M	X	T	V	J	W	Z	K

ÁLBUM DE CROMOS

- ÁLBUM
- ALEATORIA
- AUTOADHESIVOS
- AUTOMATIZADAS
- COLECCIONAR
- COLECCIONISTAS
- COMPRAN
- COMPUTARIZADOS
- CONTENIDO
- CROMOS
- DISTRIBUCIÓN
- EDICIONES
- EQUIVALENTE
- ESPACIOS
- ESTAMPAS
- FIGURITAS
- GARANTIZAR
- INTERCAMBIANDO
- LÁMINAS
- MONITOS
- NUMERADOS
- PAQUETES
- PASATIEMPO
- PEGADOS
- PROCESOS
- PUBLICACIÓN
- SOBRES
- VACÍOS

Consultorio sentimental

Me estoy enamorando de mi cuñada

MARCOS (40). Doctora Cora, descubrí que me estoy enamorando de mi cuñada. Ella es una mujer muy bella como para evitar perder la cabeza. Sé que podría perder a mi esposa. Su manera de ser y juventud hizo que olvidara de que era mi cuñada.

La muchacha solo se dedica a estudiar y el resto del día lo pasa en su casa. Fue así que la pude conocer mejor, pues vivo en la casa de mi suegra.

Cada vez que tiene algún problema, ella siempre recurre a mí sin imaginar mis intenciones. Por eso, le he dicho a mi esposa para irnos a vivir a otro lado, pero ella me dice que por nada del mundo dejará a su familia. ¿Qué hago?



RESPUESTA

Querido Marcos, debes entender que lo que sientes por tu cuñada no es más que una atracción sexual, estás encandilado por su belleza, pero recuerda que la juventud se acaba con los años. Además, ella te ve como un segundo padre o un hermano mayor. No arruines tu matrimonio y actúa con madurez. Suerte.

Dra. Cora Song / corasong@gmail.com

ASTROLOGÍA

Jhan Sandoval
Telf: 972709222
www.jhansandoval.com

ARIES: 21 mar. 20 abr.
Tú sabes que no es el momento para iniciar esa gestión que deseas concretar, los resultados serían frustrantes. Espera otro momento. En el amor, no insistas, esa persona solo se acercará.

TAURO: 21 abr. 21 may.
Una persona de influencias o de recursos te propondrá un proyecto que conviene aceptar, puesto que traerá mejoras y cambios muy positivos. En el amor, no generes distancia o frialdad.

GÉMINIS: 22 may. 21 jun.
Estás absorto en ese tema económico que estás pronto a resolver, pero sin querer, descuidas otros asuntos importantes, como lo familiar. Hay un ser querido que necesita de tu atención.

CÁNCER: 22 jun. 22 jul.
Tendrás que arreglar cuentas con alguien que intentará imponer su punto de vista. Estos temas son económicos y necesitas actuar con diplomacia para que puedas hacerte entender y negociar.

LEO: 23 jul. 23 ago.
La pasión que sientes por esa persona está absorbiendo tu mente y hace que descuides otros ámbitos de tu vida. No puedes dejar que las emociones te gobiernen. Recupera el control y el equilibrio.

VIRGO: 24 ago. 23 set.
Es posible que canceles alguna compra que tenías en mente debido a la demora de un dinero con el que esperabas realizar la transacción. Paciencia, en poco tiempo tus planes se concretarán.

LIBRA: 24 set. 23 oct.
Esa persona que desea reconciliarse contigo dirá lo que siente de manera sincera, lo que podría incomodarte, pues se referirá a cosas que te lastimaría escuchar. Evita juicios y mantén la diplomacia.

ESCORPIO: 24 oct. 22 nov.
Dudas de la transparencia con la que un familiar ha administrado un dinero que encargaste para pagos. Averiguarás detalles y es posible que las sumas no cuadren. Dialoga antes de sentenciar.

SAGITARIO: 23 nov. 21 dic.
Te liberarás pronto de la agenda laboral y decidirás retomar una actividad que habías abandonado por el exceso de pendientes. En el amor, recibes mensajes de alguien que desea conocerte.

CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene.
Luego de tantas tensiones y conflictos, logras resolver con éxito ese problema que pensaste imposible de solucionar. Necesitas descansar y reponer energías. No abuses de tu fuerza.

ACUARIO: 21 ene. 19 feb.
Tomas distancia de alguien que actuaba de manera inmadura. Darle la espalda a esta situación de inestabilidad te devolverá la calma. Ahora le brindarás más tiempo a tu vida laboral y familiar.

PISCIS: 20 feb. 20 mar.
Decides consultar a alguien con más experiencia ese problema que vienes afrontando con tanta dificultad. Recibirás orientación adecuada y comenzarás a resolver con rapidez todo lo pendiente.

7 750893 419641

COMETER UN PECADO
POLONIO
NATALIA (ACTRIZ)
VIUDA DE LENNON
DATIVO Y ACUSATIVO
QUEJIDO
HIJO DE ZEUS
L
CORROE
AMO A LA PERRICHOLI
ARTE (INGL.)
SEGUNDA VOCAL
UNO DE LOS TRES CHIFLADOS
DUPLICADA
FILOSOFO CHINO
ACUDIR
INTERJECC. DE ANIMO
NOLBERTO SOLANO
FRACCIÓN
LUIS SUAREZ
SI (QUECHUA)
ORGANIZAC. MUNDIAL DE LA SALUD
NOTA MUSICAL
ALIMENTO EN GENERAL
VOLFRAMIO
LETRAS SUCESIVAS
FIBRA SINTÉTICA
VER (INGL.)
TERMINAC. DIMINUTIVA
MEDIR LA ESTATURA
CASUALIDAD
JULIAN ALVAREZ
GAMMA
QUE ME PERTENECE
METAL PRECIOSO
ALABANZA
2 NOTA MUSICAL
TERCERA PERSONA
PARTE DE LA MANO
INCURSIÓN MILITAR
HIERRO (INGL.)

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional
por: José Luis Pérez-Albela

www.perezalbela.pe 2818677 936098953
@perezalbela

Piña: alivio dulce para tu espalda y articulaciones

La piña, además de refrescante, puede convertirse en un gran apoyo natural cuando se trata de molestias musculares o articulares. Su secreto está en la bromelina, enzima con propiedades antiinflamatorias que se concentra especialmente en el tallo y la pulpa de esta fruta tropical.

Consumir piña de manera regular colabora con la reducción del dolor y la inflamación en casos de tendinitis, bursitis o sobrecarga en la columna. Esta enzima fue ampliamente utilizada entre deportistas por su capacidad para acelerar la recuperación tras esguinces, microlesiones o molestias de ligamentos.

Pero sus beneficios van más allá del ámbito deportivo. La piña también resulta útil para quienes sufren de molestias articulares frecuentes como rigidez matutina, dolor lumbar o tensión acumulada en el cuello y hombros. Combinada con una alimentación equilibrada y un estilo de vida activo, contribuye a que el cuerpo libere tensiones de manera natural.

Una forma deliciosa de incluirla es en ensaladas frescas mezclada con papaya, fruta que también contiene bromelina. Esta combinación potencia su efecto calmante y mejora la digestión, clave en procesos de recuperación tisular.

Además de la bromelina, la piña ofrece vitamina C, manganeso y antioxidantes que fortalecen el tejido conectivo y apoyan al sistema de defensas ante el estrés físico. También favorece una adecuada circulación sanguínea, lo que ayuda a llevar más oxígeno y nutrientes a las zonas donde el cuerpo lo necesita.

La bromelina actúa de manera similar a ciertos fármacos antiinflamatorios (como los AINEs), pero sin los efectos secundarios gastrointestinales. Estudios demostraron que disminuye el volumen de edema postraumático y mejora la movilidad articular en lesiones deportivas o sobrecarga crónica.

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 4:00 a.m. a 8:30 a.m. por Radio Felicidad
Canal de YouTube: @BiendeSaludTV

LA ÚLTIMA

Primavera poética en "Ravenhill"



Roger Santiváñez, poeta piurano de resonancia hispanoamericana, afincado en la lejana "norte América fanal", es un autor fecundo y proyectivo con más de cuarenta libros publicados a la fecha.

En Ravenhill, contrario al "dolce stil novo" místico y el "trovar leu" (límpido y suave cantar), alinea en su poesía lo hermético, erótico y neobarroco. Opone el "trovar clus" (cantar cerrado y de difícil entender) por la abrupta separación final de sílabas en el encabalgamiento de versos entre tercetos. Crisol del lenguaje sonoro en invierno-primavera, "Mundo oscuro" que "hace brillar con/Impoluta blancura": "Solo saben ciertos sonidos ser/Seguros sobre soleadas sacras/ Secadas cifras descifradas sin" duda su mayor "virtú". (Jorge Ita Gómez)